



保育園給食紹介

令和5年9月7日・21日（木）

【今日の献立】

＜昼食＞ジャムサンド
チキンピカタ・いんげんの胡麻和え
トマト・牛乳・りんご
＜おやつ＞お茶・ツナ炒飯

【ツナ炒飯】

- ・ 保育園では、はいが精米を使用しています。はいが精米は、鉄・食物繊維・ビタミンB1を含み、日々の食事から補給できる工夫をしています。

川崎市公立保育所 令和5年9月

チキンピカタ

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

鶏もも肉（皮なし）	320g	（大1枚位）
塩	1.2g	（ひとつまみ）
こしょう	少々	
小麦粉	35g	（大さじ4）
卵	75g	（Mサイズ1.5個）
油	4g	（小さじ1）
ケチャップ	20g	（大さじ1強）

＜作り方＞

- ① 鶏もも肉はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② 卵は割りほぐしておく。
- ③ ①の肉に小麦粉をまぶし、②の卵をつけ、油を敷いた天板に並べ、180～200℃のオーブンで15～20分位焼く。
- ④ ケチャップを添える。

※ フライパンで焼いてもよいです。

※ クッキングシートを敷いて焼くと焦げにくいです。

川崎市公立保育所 令和5年9月

いんげんの胡麻和え

＜材料＞ 4人分（子ども8人分）

さやいんげん	120g	（12本くらい）
人参	120g	（約1/2本）
白胡麻	12g	（小さじ4）
砂糖	6g	（小さじ2）
しょう油	8g	（小さじ1と1/3）

＜作り方＞

- ① さやいんげんはよく洗い、食べやすい大きさに切って茹でて冷まし、水気を切っておく。
- ② 人参は短冊切りにし、茹でて冷めたら水気を切る。
- ③ 白胡麻はフライパンで炒ってからすり鉢などでよくすり、砂糖・しょう油と混ぜ、①・②と和える。

* 白胡麻は、すり胡麻（白）（大さじ1.5）でも代用できます。

川崎市公立保育所 令和5年9月

ツナ炒飯

＜材料＞ 米2合分（子ども10人分）

はいが精米	300g	（2合）
まぐろ油漬缶	90g	
人参	90g	（1/2本）
長ねぎ	90g	（1本）
油	18g	（大さじ1.5）
塩	1.7g	（小さじ1/3）
④ こしょう	少々	
しょう油	7g	（小さじ1強）

＜作り方＞

- ① 米を炊飯する。
- ② まぐろ油漬缶は油をきり、ほぐしておく。
- ③ 人参、長ねぎはみじん切りにする。
- ④ 中華鍋に油を熱し、人参・長ねぎを炒め、④の調味料で調味する。
- ⑤ ④に①と②を入れ、軽く炒め、全体をよく混ぜ合わせる。

川崎市公立保育所 令和5年9月